



RECETARIO

Desayunos y Meriendas

María Laura Bayala
Nutrición

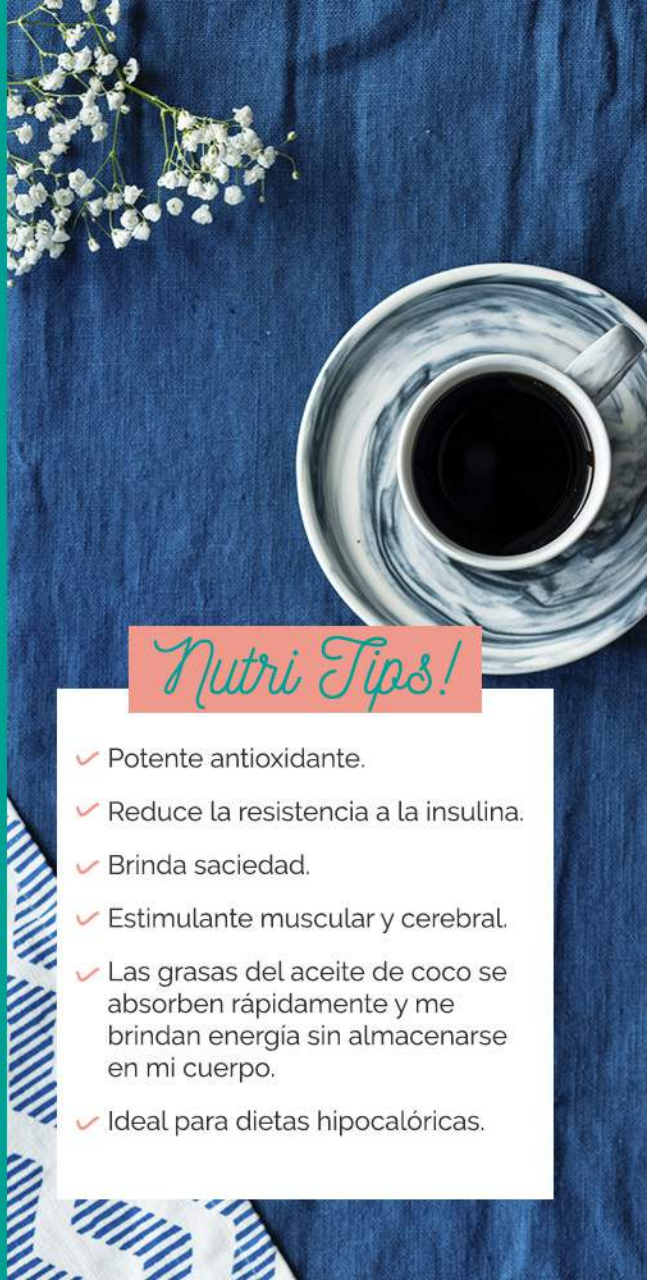
CAFÉ ENERGIZANTE

VAS A NECESITAR

- o Café puro 250cc
- o 1 cdita. de aceite de coco extra virgen
- o Canela a gusto
- o Opcional edulcorante

Nutri Tips!

- ✓ Potente antioxidante.
- ✓ Reduce la resistencia a la insulina.
- ✓ Brinda saciedad.
- ✓ Estimulante muscular y cerebral.
- ✓ Las grasas del aceite de coco se absorben rápidamente y me brindan energía sin almacenarse en mi cuerpo.
- ✓ Ideal para dietas hipocalóricas.





Desayunos y Meriendas

PANCAKES

PANCAKE DE AVENA

VAS A NECESITAR

- o 1 taza de avena/harina de almendras/arroz/trigo sarraceno/harina integral
- o 1 huevo
- o 1 taza de leche vegetal o de vaca
- o 1 pizca de sal y 1 cdita de polvo de hornear o bicarbonato
- o Opcional: Esencia de vainilla, rayadura de naranja o limón, canela, edulcorante





PANCAKE DE AVENA

¿CÓMO LO HAGO?

- Licuar los ingredientes (dejar reposar preferentemente 1 noche)
- Engrasar una sartén con aceite de coco u oliva
- Cocinar los pancake de a uno, dar vuelta en el momento que comiencen a aparecer burbujas en la superficie, dorar de ambos lados



RELLENOS DULCES

- FRUTOS ROJOS + QUESO UNTABLE
- BANANA + MANTEQUILLA DE MANÍ + NIBS DE CACAO
- MANZANA + CANELA + PASAS DE UVA Y NUEZ
- COCO RAYADO O EN ESCAMAS + CACAO AL 80% Y MANTEQUILLA DE MANÍ



RELLENOS SALADOS

- QUESO + PALTA + HUEVO
- ZANAHORIA RALLADA + QUESO RALLADO + TOMATE SECO
- TOMATE, QUESO Y ALBAHACA Y OLIVA
- QUESO UNTABLE CON CIBOULETTE + SALMÓN ROSADO

PANCAKE PROTEICO

VAS A NECESITAR

- o ½ taza de harina de almendras.
- o ½ taza de harina de coco.
- o 3 claras.
- o 2 cdas. de cacao amargo.
- o 1 chorrito de leche vegetal o de vaca.
- o 1 cdita. de bicarbonato o polvo leudante.
- o Opcional: Canela, vainilla y una pizca de sal.

Nutri Tips!

- ✓ Ricos en proteínas y bajos en hidratos de carbono.
- ✓ Ideales para dietas proteicas.





Practi Tips!

- ✓ Dejar la masa hecha de la noche anterior.
- ✓ Puedo preparar los pancake y luego freezar.

Se puede guardar en la heladera y calentar en la sartén o microondas.

PANCAKE PROTEICO

¿CÓMO LO HAGO?

- o Licuar los ingredientes y engrasar una sartén con aceite de coco u oliva.
- o Cocinar los pancake de a uno, dar vuelta en el momento que comiencen a aparecer burbujas en la superficie y dorar de ambos lados.

AVENA

BENEFICIOS

Aporta fibra, vitaminas y minerales.

Ayuda a reducir el colesterol.

Mejora el azúcar en sangre.

Protectora para el cancer de esófago y estomago.

Es saciante.

Muy rica y versátil.

Usala también para: rebozar milanesas o en sopas caseras o licuados.

GRANOLA

VAS A NECESITAR

- o Avena instantánea 3 tazas
- o Coco rallado o en escamas: 1 taza
- o Semillas de sesamo: 1 cda
- o Semillas de girasol: 1 cda
- o Nueces: ½ taza
- o Almendras: ½ taza
- o Dátiles o pasas: ½ taza
- o Aceite de coco: ½ taza
- o Miel o azúcar integral: ½ taza
- o Opcional: ralladura de limón o naranja o esencia de vainilla o canela

Nutri Tips!

- ✓ Es un alimento natural y energético
- ✓ Rico en fibra
- ✓ Grasas saludables omega 3, 6 y 9
- ✓ Consumir con moderación y evitar el agregado de miel o azúcar en el caso de cuidar las calorías en la dieta





Practi Tips!

- ✓ Lleva en un tuper al trabajo o facultad y consumilo junto a tu yogur o bebida preferida.
- ✓ Usalo de topping para tus pancake.

GRANOLA

¿CÓMO LO HAGO?

- o En un bol, mezclar la avena, las semillas, y los frutos secos picados. Incorporar el aceite de coco e integrar.
- o Volcar la preparación en una placa y hornear hasta dorar.
- o Retirar del horno e incorporar el coco, los dátiles o las pasas, y la miel de abejas o el azúcar.
- o Guardar en frasco con tapa una vez frio.
- o ¡A disfrutar!

PAN INTEGRAL

VAS A NECESITAR

- o ½ kg de harina integral
- o ½ kg de harina de centeno
- o 1 cda de sal
- o 1 pocillo de aceite de oliva
- o 1 cuadradito levadura fresca
- o 500cc de agua temperatura ambiente
- o Opcional: 2 cdas. de semillas (sésamo-chía-girasol-lino)

Nutri Tips!

- ✓ El pan de centeno es un alimento de bajo índice glucémico rico en fibras.
- ✓ Grasas saludables omega 3, 6 y 9





PAN

INTEGRAL

¿CÓMO LO HAGO?

- o Unir las harinas junto con la sal.
- o Armar una corona con las harinas y disolver la levadura en el centro junto con el agua. Seguir incorporando agua hasta tener mas de la mitad de la masa tomada. Añadir el aceite y comenzar a amasar hasta terminar de incorporar el líquido restante. Debe quedar una masa pegajosa y humeda.
- o Amasar a mano o a maquina durante 5 minutos.

PAN INTEGRAL

¿CÓMO LO HAGO?

- Dejar descansar hasta que duplique su tamaño.
- Desgacificar (sacar el exceso de gas de la masa)
- Dar la forma deseada a los panes (molde o bollos)
- Dejar leudar nuevamente hasta casi duplicar el tamaño.
- Llevar a un horno moderado hasta completar la cocción.

*Acompaña
lo con frutas!*





Desayunos y Meriendas
Nutrition

SMOOTHIES



SMOOTHIE DE FRUTOS ROJOS

- ARÁNDANOS
- FRUTILLAS
- JUGO DE NARANJA EXPRIMIDO
- JENGIBRE



SMOOTHIE BOLL

- MANGO Y BANANA CONGELADOS
- YOGUR NATURAL DE VAINILLA O DE COCO
- MIEL O AZÚCAR O EDULCORANTE
- MIX DE FRUTOS SECOS

SMOOTHIE

SUPER ANTIOXIDANTE

VAS A NECESITAR

- o Acai: 1 cda
- o Agua
- o ½ banana madura
- o Frutos rojos: 2 cdas
- o Hielo
- o Licuar todos los ingredientes y servir



Nutri Tips!

- ✓ Antioxidantes
- ✓ Energizante
- ✓ El acai es un fruto brasilero con altísimo poder antioxidante.
- ✓ Las bayas de acai o açai poseen vitaminas A, del grupo B, C y E, y minerales como el calcio, magnesio, potasio, zinc, además nos aportan hidratos de carbono, fibra, proteína vegetal y ácidos grasos esenciales omega3, 6 y 9

SMOOTHIE

EXTRA VERDE

VAS A NECESITAR

- o Manzana verde: 1/2
- o Apio: 1 cda
- o Kale o espinaca: 3 hojas
- o Palta: ½ chica
- o Limón: 1 cdita
- o Jengibre fresco o seco
1 cdita
- o Agua + Hielo



Nutri Tips!

- ✓ Diuretico
- ✓ Hidrata
- ✓ Analgesico y antiespasmodico
antiinflamatorio

KALE

BENEFICIOS

Contiene 135 mg de calcio por cada 100 g, más que la leche de vaca, que aporta 120 mg. Además, a diferencia de otras verduras, tiene una proporción muy baja de ácido oxálico, que interfiere en la absorción del calcio, lo que garantiza que aprovechemos al máximo este mineral, que nos ayuda a prevenir la pérdida ósea y la osteoporosis y a mantener un metabolismo saludable.

CREMA DE AVELLANAS

VAS A NECESITAR

- o 100 gr de aceite de coco
- o 150 gr de avellanas tostadas (las podés tostar un ratito en el horno)
- o 100 gr de azúcar organica (ó edulcorante si querés hacer la versión light)
- o 50 gr de cacao amargo en polvo

Nutri Tips!

- ✓ Esta crema te aporta energía, Vitamina E y A, magnesio, calcio y antioxidantes!
- ✓ Podés cortar rodajitas de banana y acompañarlas con la crema de avellanas para arrancar el día a pura energía!
- ✓ También podés untarla en los pancakes!





CREMA DE AVELLANAS

¿CÓMO LO HAGO?

- o Poner las avellanas en la licuadora hasta formar una harina fina. En un bol colocamos el aceite de coco (si está líquido por el calor que hace ponelo un ratito en la heladera para que solidifique un poco)
- o Al aceite de coco le agregamos el azúcar o edulcorante, el cacao y las avellanas molidas.
- o Revolver hasta que se forme una pasta lisa. Si querés más textura llevala a la heladera hasta lograr la consistencia deseada.



María Laura Bayala
Nutrición